

こんだてひょう 献立表				2025.9
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
1(月)	ごはん ごはん だいず 大豆ミートハンバーグ(もやし・いんげん 隠元) はくさい にびた 白才の煮浸し みそしる しいたけ 味噌汁(えのき・椎茸)	ごはん ごはん ぎょでん Sawaraの魚田(ほうれん草・そう にんじん 人参) きぬあ に 絹揚げのそぼろ煮 すましじるたまねぎ にんじん 清汁(玉葱・人参) フルーツ(みかん)	ごはん ごはん だいこん たまごべに おでん(大根・卵・いんげん 紅しんじょう) いた キャベツのじゃこ炒め わふう 和風マヨサラダ(ひじき・ハム) みそしる ねぎ ふ 味噌汁(葱・麩)	
2(火)	こくとう 黒糖ロール チキンピカタ な ぶたにく コンソメスープ(うまい菜・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ごはん べいや とん平焼き だいこん ひらてん にも 大根と平天の煮物 こまつな あぶらあ わふうあ 小松菜と油揚げの和風和え みそしる しろねぎ 味噌汁(キャベツ・白葱)	ごはん ごはん ぎんひらす に つ いんげん 銀平須の煮付け(隠元・しいたけ 椎茸) きんぴら 金平ごぼう マカロニサラダ みそしる はくさい だいこん 味噌汁(白才・大根葉)	
3(水)	ごはん ごはん て や ふうにくだんご 照り焼き風肉団子 こうみ だいこん にんじん 香味ドレサラダ(大根・人参) みそしる ちくわ 味噌汁(わかめ・竹輪)	ごはん ごはん オレンジチキン(ブロッコリー・コーン) な しろ菜とツナのソテー あ ゆかり和え(キャベツ) みそしる あぶらあ しいたけ 味噌汁(油揚げ・椎茸)	ごはん ごはん あかざかな や にんじん とうがん 赤魚の焼きびたし(人参・冬瓜) やっこどうふ ねぎ みそ 奴豆腐(葱味噌ダレ) じる とろろ汁 フルーツ(パイン)	
4(木)	レーズンドッグ ほうれん そう 草オムレツ カレースープ(キャベツ・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ごはん しろみざかな しょうが いんげん きぬあ に 白身魚の生姜煮(隠元・絹揚げ煮) とり にく いた もの もやしと鶏肉の炒め物 いも さつま芋サラダ みそしる な す ねぎ 味噌汁(茄子・葱)	ごはん ごはん はっぽうさい 八宝菜 カニシューマイ みそしる だいこん さい 味噌汁(大根・チンゲン菜) あん にんどう ふ もり あわ 杏仁豆腐とマンゴー盛合せ	
5(金)	ごはん ごはん ポテトミンチ巻き&トマトスパゲティ に こうやどうふ サイコロ煮(高野豆腐・グリンピース) みそしる はくさい しろねぎ 味噌汁(白才・白葱)	おやこどん 親子丼 ひじき煮 だいこん ちくわ ごまドレサラダ(大根・竹輪) みそしる しいたけ にんじん 味噌汁(椎茸・人参)	ごはん ごはん きぬあ た あ さといも な 絹揚げ炊き合わせ(里芋・はたけ菜) とり にく いた もの キャベツと鶏肉の炒め物 みそしる たまねぎ だいこん 味噌汁(玉葱・大根) つけもの さくらづ 漬物(桜漬け)	
6(土)	コッペパン なんきん 南瓜のホットマッシュ(ウインナー) クラムチャウダー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ごはん とん 豚カツのおろしあんかけ わんこん ひらてん きんぴら 蓮根と平天の金平 あ そう おから和え(ほうれん草・なめこ) みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	ごはん ごはん ホキのグリル(しろねぎ 白葱ソース) だいず とり にく わふう に 大豆と鶏肉の和風煮 レモンドレサラダ(カリフラワー・コーン) みそしる 味噌汁(キャベツ・しめじ)	
7(日)	ごはん ごはん いそま たまご 磯巻き卵 みそしる あさり たまねぎ 味噌汁(浅利・玉葱) バナナ	ごはん ごはん さんしょう な しいたけ アジの山椒煮(うまい菜・椎茸) だいず こ いた もの 大豆と小えびの炒め物 スパゲティサラダ みそしる とうふ ねぎ 味噌汁(豆腐・葱)	ごはん ごはん わふう 和風ハンバーグ(ヤングコーン・レタス) ひ とうがん 冷やし冬瓜 しお えだまめ 塩バターソテー(枝豆・ベーコン) みそしる あぶらあ にんじん 味噌汁(油揚げ・人参)	

こんだてひょう 献立表				2025.9
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
8(月)	はん ご飯 ぎせいどうふ 擬製豆腐 きりぼしだいこん 切干大根 みそしる こまつな さといも 味噌汁(小松菜・里芋)	はん ご飯 む どり うめ 蒸し鶏(梅ソース) もやしとツナの和風炒め わふういた ポテトサラダ みそしる きぬあ 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	はん ご飯 なんぶや サバの南部焼き(オクラ) ぶたにく いた もの 豚肉とパプリカの炒め物 あ な ちくわ ピーナツドレ和え(しろ菜・竹輪) あか はくさい 赤だし(白オ・えのき)	
9(火)	しょく 食パン ようふう 洋風ソテー(ウインナー・キャベツ) こまつな ぶたにく トマトスープ(小松菜・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	ち ず し え び あなご きんしたまご 散らし寿司(海老・穴子・錦糸卵) はくさい だいこんば ひた 白オと大根葉のお浸し ちやわんむ 茶碗蒸し すましじろはなどうふ 清汁(花豆腐)	はん ご飯 ぎゅうにく に 牛肉のすき煮 や いかふくさ焼き からあ さい ピリ辛和え(チンゲン菜・えのき) みそしる だいこん 味噌汁(大根・わかめ)	
10(水)	はん ご飯 ま たまご だし巻き卵 な す みそいた 茄子の味噌炒め みそしる きぬあ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	ポークカレー しおこうじ 塩麴ドレサラダ(もやし・ちりめん) あ ヨーグルト和え(みかん) つけもの ふくしんづけ 漬物(福神漬)	はん ご飯 さんしょくいなり た あ なんきん ふき 三食稻荷の炊き合わせ(南瓜・蒔) ちゅうかいた だいこん ぶたにく 中華炒め(大根・豚肉) きゅうり す もの 胡瓜の酢の物 みそしる しろねぎ 味噌汁(キャベツ・白葱)	
11(木)	こくとう 黒糖あんぱん たまねぎ にんじん ポロニアソーセージ(玉葱・人参) とうにゅう いんげん 豆乳スープ(隠元・ベーコン) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 チーズメンチカツ&スクランブルエッグ あぶらあ にもの ひじきと油揚げの煮物 おおば 大葉ドレサラダ みそしる しいたけ にんじん 味噌汁(椎茸・人参)	はん ご飯 しろみざかな に つ いんげん きぬあ に 白身魚の煮付け(隠元・絹揚げ煮) ぶたにく いた もの キャベツと豚肉の炒め物 わさびあ な ちくわ 山葵和え(うまい菜・竹輪) みそしる ごぼう 味噌汁(牛蒡・わかめ)	
12(金)	はん ご飯 ちぐさやき 千草焼 バジルドレサラダ(ブロッコリー) みそしる そう あぶらあ 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	はん ご飯 しろみざかな み そ に さといも ふき 白身魚の味噌煮(里芋・蒔) だいこん とりにく いた もの 大根と鶏肉の炒め物 あ きゅうり ツナマヨ和え(胡瓜) みそしる はなふ 味噌汁(オクラ・花麴)	はん ご飯 ぶたにく たまねぎ にんじん 豚肉のプルコギ(玉葱・人参) だいず にもの 大豆とこんにゃくの煮物 みそしる いも 味噌汁(さつま芋・もやし) かんてん あん ミルク寒天の杏ソースがけ	
13(土)	チーズカレーパン れもんちキン(キャベツ・隠元) なんきん 南瓜のポタージュ ぎゅうにゅう 牛乳	おにぎり そ ば わかめ蕎麦 ごぼう とりにく い に 牛蒡と鶏肉の炒り煮 やっこどうふ み そ 奴豆腐(味噌ダレ)	はん ご飯 にくだんご わふうあん れんこん たまねぎ 肉団子の和風餡(蓮根・玉葱) に こうやどうふ しいたけ サイコロ煮(高野豆腐・椎茸) こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー・竹輪) みそしる いも しろねぎ 味噌汁(じゃが芋・白葱)	
14(日)	はん ご飯 プレーンオムレツ いも さつま芋サラダ みそしる ひらてん 味噌汁(もやし・平天)	はん ご飯 とりにく に いんげん にんじん 鶏肉のさっぱり煮(隠元・人参) マカロニサラダ すましじろこまつな にんじん 清汁(小松菜・人参) マンゴープリン	はん ご飯 こうそうや ホキの香草焼きオニオンソース たけのぶたにく い に 筍と豚肉の炒り煮 みそしる きぬあ だいこん 味噌汁(絹揚げ・大根) キャベツのピクルス	

こんだてひょう 献立表				2025.9
	ちようしょく 朝食	ちゆうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
15(月)	はん ご飯 チキンナゲット だいこんすあ 大根のごま酢和え みそしるだいこんばたまねぎ 味噌汁(大根葉・玉葱)	はん ご飯 さしみちえび 刺身盛り(サーモン・海老・カレイ) さといもに 里芋のそぼろ煮 みそしるちくわ 味噌汁(わかめ・竹輪) なし フルーツ(梨・パイン)	はん ご飯 ぶたにくみそいた 豚肉の味噌マヨ炒め いわしにもの 鯛つみれの煮物 あ とろろ和え(オクラ) みそしるあぶらあねぎ 味噌汁(油揚げ・葱)	
16(火)	むぎ 麦ロール ミートオムレツ コンソメスープ(うまい菜・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳	はん きのこご飯 えだまめたあ 枝豆がんもの炊き合わせ ふかしじゃが コールスローサラダ(ブロッコリー) みそしるだいこんしいたけ 味噌汁(大根・椎茸)	はん ご飯 てやきんときまめいんげん アジの照り焼き(金時豆・隠元) とりにくいたもの もやしと鶏肉の炒め物 あなす 揚げ茄子 みそしるさといもあぶらあ 味噌汁(里芋・油揚げ)	
17(水)	はん ご飯 さかなあつあにもの お魚厚揚げの煮物 はくさいふうみ 白オのレモン風味 みそしるいもにんじん 味噌汁(じゃが芋・人参)	チャーハン とりからあ 鶏の唐揚げ ちゅうか 中華スープ(ザーサイ・わかめ) あんにんどうふもりあわ 杏仁豆腐とみかん盛合せ	はん ご飯 さんまししょうがにこまつな 秋刀魚の生姜煮(小松菜・えのき) ひらてんいたもの キャベツと平天の炒め物 たまごどうふ 玉子豆腐 とんじるぶたにくたまねぎごぼう 豚汁(豚肉・玉葱・牛蒡)	
18(木)	チョコカスタードパン ひんもちぐざいたまごや 5品目具材の玉子焼き ようふういもとりにく 洋風スープ(じゃが芋・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 あかざかなぎょでんれんこんにんじん 赤魚の魚田(蓮根・人参) きぬあに 絹揚げのそぼろ煮 すましじるさい 清汁(キャベツ・チンゲン菜) なし フルーツ(梨)	はん ご飯 ぶただいこん 豚大根 いかふくさ焼き スパゲティサラダ みそしるふ 味噌汁(オクラ・麴)	
19(金)	はん ご飯 いまたまご カニカマ入りだし巻き卵 だいずに 大豆煮 みそしるあさりさといも 味噌汁(浅利・里芋)	ビビンバ だいずしいたけにもの 大豆と椎茸の煮物 こうみ 香味ドレサラダ(カリフラワー・平天) みそしるしろねぎ 味噌汁(白葱・わかめ)	はん ご飯 アブラガレイのグリル(レタス) きんぴら 金平ごぼう ようふうひたはくさいにんじん 洋風お浸し(白オ・人参) みそしるたまねぎ 味噌汁(玉葱・しめじ)	
20(土)	やま ミニ山シュガー ピーナツドレサラダ(キャベツ・人参) とうにゅう 豆乳スープ(カリフラワー・鶏肉) ぎゅうにゅう 牛乳	はん ご飯 しおやにんじんきぬ サバの塩焼き(人参・絹さや) なんきんふくに 南瓜の含め煮 ほうれん草わふうあ ほうれん草の和風和え みそしるあぶらあだいこんば 味噌汁(油揚げ・大根葉)	はん ご飯 むどりあぶゆん 蒸し鶏(油淋ソース) ごまドレサラダ(もやし・人参) みそしるはくさいちくわ 味噌汁(白オ・竹輪) もも フルーツ(桃)	
21(日)	はん ご飯 やさいま 野菜ミンチ巻き&ふかしじゃが ぶたにくわふういた 豚肉の和風炒め みそしるきぬあ 味噌汁(絹揚げ・しめじ)	はん ご飯 ほいこうろう 回鍋肉 ひとくちにもの 一口がんもの煮物 あまずあきゅうり 甘酢和え(胡瓜) みそしるなんきんねぎ 味噌汁(南瓜・葱)	はん ご飯 しろみざかなにつ 白身魚の煮付け(オクラ・茄子) しおいたはくさいとりにく 塩だしとろみ炒め(白オ・鶏肉) まさごあなあぶらあ 真砂和え(うまい菜・油揚げ) みそしるにんじん 味噌汁(人参・わかめ)	

こんだてひょう 献立表				2025.9
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
22(月)	はん ごはん かに^{たま}玉 おおば大葉^{こまつな}ドレサラダ^{にんじん}(小松菜・人参) みそ^{しる}味噌汁^{そう}(ほうれん草^{あさり}・浅利)	はん ごはん しろみ^{ざかな}白身魚^{からあ}の唐揚げ(ブロッコリー) あみ^{だい}こん^{岡山県郷土料理}(岡山県郷土料理) ゆかり^あ和え^{きゅうり}(胡瓜) みそ^{しる}味噌汁^{たまねぎ}(玉葱・もやし)	はん ごはん あい^{がも}合鴨^{スモークスライス}&シューマイ サイコロ^に煮^{こうやどうふ}(高野豆腐^{にんじん}・人参) コールスロー^{サラダ} みそ^{しる}味噌汁^{いも}(えのき・じゃが芋)	
23(火)	こくとうしょく 黒糖食パン とり鶏^{つみれ} ようふう^{まめ}洋風スープ^{ベーコン}(豆・ベーコン) ぎゅうにゅう牛乳	いなりずし 稲荷寿司 あん^{たまご}餡かけ卵^{とじうどん}とじうどん わふう^{いた}和風炒め^{キャベツ・ツナ}(キャベツ・ツナ) しお^{こうじ}塩麴^{だいこん}ドレサラダ^{にんじん}(大根・人参)	はん ごはん ぎゅうざら牛皿 むぎ^あ麦^{みそ}みそ和え^{ブロッコリー・にんじん}(ブロッコリー・人参) みそ^{しる}味噌汁^{だいこんば}(大根葉^{しいたけ}・椎茸) つけもの^{たかなづ}漬物^{高菜漬け}(高菜漬け)	
24(水)	はん ごはん ようふう^ま洋風だし^{たまご}巻き卵 やつ^{ことうふしょうゆ}奴豆腐^{醤油}(醤油) みそ^{しる}味噌汁^{あぶらあ}(油揚げ^{わかめ}・わかめ)	はん ごはん ぶた^{にく}豚肉^{さといも}と里芋^{わふう}の和風煮込み ねり^{うめ}梅^あかつお^{和え}和え^{チンゲン菜}(チンゲン菜) みそ^{しる}味噌汁^{だいこん}(大根^{たまねぎ}・玉葱) フルーツ^{ももなし}(桃^梨・梨)	はん ごはん さわ^らサワラの柚子^{ゆずあん}庵焼き^や(隠元^{いんげん}・人参) とう^{がん}冬瓜^{にく}のくず煮 こう^み香^み味^{しる}ドレサラダ^{はくさい}(もやし^{ちくわ}・竹輪) みそ^{しる}味噌汁^{きぬあ}(白オ^{絹揚げ}・絹揚げ)	
25(木)	ジャムパン スクランブルエッグ コンソメ^なスープ^{ぶたにく}(しろ菜^{豚肉}・豚肉) ぎゅうにゅう牛乳	あき^{みの}秋^{実りカレー}の実りカレー おから^{サラダ}サラダ^{ブロッコリー・コーン}(ブロッコリー・コーン) ヨーグルト^{和え}和え^{マンゴー}(マンゴー) つけもの^{漬物}漬物^{らっきょ}(らっきょ)	はん ごはん こう^{やどうふ}高野豆腐^たの炊き^あ合わせ ちゅう^{かい}中華炒め^{キャベツ・鶏肉}(キャベツ・鶏肉) ポテト^{サラダ} みそ^{しる}味噌汁^{ごぼう}(牛蒡^{しろねぎ}・白葱)	
26(金)	はん ごはん や^{さい}野菜^{とわかめ}とわかめの豆乳^{とうにゅうよ}寄せ はく^{さい}白才^{にびた}の煮^し浸し みそ^{しる}味噌汁^{あさり}(浅利^{しいたけ}・椎茸)	せきはん^{べんとう}お赤飯^{弁当}弁当 せきはん^{しゃけ}赤飯^{わかさやき}・鮭^{たけのこ}の若^{いんげん}狭焼^筍(筍・隠元) だい^{こん}大根^{ぶたにく}と豚肉^{いた}の炒め^{もの}物^{シウマイ}・シウマイ わふう^あ和風^{つけもの}和え^{のざわな}・漬物^{野菜菜}(野菜菜) みそ^{しる}味噌汁^{あぶらあ}(油揚げ^{なし}・フルーツ^梨・梨)	はん ごはん コロ^{ッケ}＆チーズオムレツ^{レタス}(レタス) いた^{なます}炒め^{れんこん}生酢^{ちくわ}(蓮根^{竹輪}・竹輪) ご^{まどうふ}胡麻豆腐 みそ^{しる}味噌汁^{たまねぎ}(玉葱^{だいこんば}・大根葉)	
27(土)	しょく 食パン ハムチーズ^{ピカタ} トマト^{スープ}スープ^{キャベツ・鶏肉}(キャベツ・鶏肉) ぎゅうにゅう牛乳	はん ごはん ぶた^{しょうが}豚^{生姜}の生姜焼き う^{はな}卵^花の花 おお^ば大葉^{ドレサラダ}ドレサラダ^{もやし・隠元}(もやし・隠元) みそ^{しる}味噌汁^{とうふ}(豆腐^{ねぎ}・葱)	はん ごはん いわ^し鯛^{さんしょうに}の山椒煮^{なす}(茄子^{チンゲン菜}・チンゲン菜) スパゲティ^{サラダ} みそ^{しる}味噌汁^{はくさい}(白オ^{わかめ}・わかめ) フルーツ^{みかん}	
28(日)	はん ごはん グリル^{チキン} え^び海老^{にもの}つみれの煮物 みそ^{しる}味噌汁^な(しろ菜^{ひらてん}・平天)	はん ごはん ホッケ^{タレ焼き}のタレ焼き^{人参・オクラ}(人参・オクラ) ひ^{じき}煮 なん^{きん}南瓜^{のサラダ}のサラダ みそ^{しる}味噌汁^{たまごねぎ}(ふわふわ卵^葱・葱)	はん ごはん ポーク^{チャップ}チャップ^{ほうれん草}(ほうれん草^{パプリカ}・パプリカ) コン^{ソメ煮}ソメ煮^{大豆・ベーコン}(大豆・ベーコン) みそ^{しる}味噌汁^{いも}(さつま芋^{にんじん}・人参) ヨーグルト^{のはちみつソース}のはちみつソース^{がけ}がけ	

こんだてひょう 献立表				2025.9
	ちょうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	
29(月)	はん ごはん い ま たまご でんぶ入りだし巻き卵 きんぴら 金平ごぼう みそしる 味噌汁(キャベツ・椎茸)	おにぎり この やき お好み焼 いた に くき きぬあ 炒め煮(茎わかめ・絹揚げ) ちくわ あ もの ブロッコリーと竹輪の和え物 みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉)	はん ごはん み そ に にんじん サバの味噌煮(ピーマン・人参) ふたにく いた もの もやしと豚肉の炒め物 すましじる 清汁(ソーメン・葱) かんてん もりあわ 寒天とパインの盛合せ	
30(火)	まる 丸ロール ジャーマンポテト さい ふたにく コンソメスープ(チンゲン菜・豚肉) ぎゅうにゅう 牛乳	せんたく 選択メニュー はん ごはん ゆーりんちー わふう 油淋鶏or和風ハンバーグ(レタス) きりぼしだいこん みそしる はくさい たまねぎ 切干大根・味噌汁(白オ・玉葱) フルーツ(りんご)	はん ごはん ぎせいどうふ わんこん いんげん 擬製豆腐(蓮根・隠元) そう とりにく いた もの ほうれん草と鶏肉の炒め物 みそしる あさり さといも 味噌汁(浅利・里芋) こんぶ つくだに 昆布の佃煮	
31(日)	はん ごはん とり 鶏つみれ バナナ みそしる だいこん だいこんば 味噌汁(大根・大根葉)	はん ごはん ふた しょうがや えだまめ 豚の生姜焼き(枝豆) こうやどうふ ふく に 高野豆腐の含め煮 からあ こまつな しいたけ ピリ辛和え(小松菜・椎茸) みそしる いも 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	はん ごはん シロガネダラのマリネソテー チーズオムレツ マヨサラダ(ブロッコリー・コーン) みそしる さいい あぶらあ 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	